



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

INFOGRAFIA: ESTREÑIMIENTO Y DIARREA

DOCENTE: BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 13/09/ 2020.

Estreñimiento y diarreas

una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa



Definición

Estreñimiento

Alimentos que mas debes consumir

Aceite de oliva, Aguacate. Agua de mar, Ciruelas pasas, avena, Judía verde, Kiwi. Frutas y verduras, papayas, te de hoja sen



Alimentos que deben evitarse

Evite alimentos procesados o comidas rápidas, tales como panes blancos, pasteles, rosquillas, salchichas, hamburguesas de comida rápida, papitas fritas y papas a la francesa. Carnes rojas

Diarreas

Definición

la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas.

Alimentación adecuada

Arroz blanco hervido, sopa de pasta o sémola de trigo, zanahoria cocida o en puré, pan blanco (también en tostadas), pescado blanco hervido o a la plancha, carnes magras como pollo cocido o ternera, huevo cocido, manzana rallada, membrillo.



va cocinado



Alimentos que deben evitarse

Leche y derivados, embutidos, grasas y fritos, dulces, helados e pasteles, café, frutas poco maduras y hortalizas verdes (por ser muy ricas en fibra).



CLASIFICACIÓN DE LAS HORTALIZAS



Evitar su consumo por ser rica en fibra

BIBLIOGRAFIA

Krause dieto terapia 14 edición L. Kathleen Mahan, MS, RDN, CD Janice L. Raymond, MS, RDN, CD, CSG

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ANTOLOGIA ENFERMEDADES GASTRICAS

EL ABCD DE LA EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION Araceli Suverza Fernández NC Nutrióloga con especialidad en Nutrición Clínica. Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. Profesora titular de la materia Evaluación del Estado de Nutrición en la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Karime Haa Navarro NC Nutrióloga, Maestra en Ciencias de la Salud. Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. Profesora titular de la materia Evaluación del Estado de Nutrición en la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México

Editor:

NLM, National Library of Medicine

URL del editor:

<http://www.nlm.nih.gov/>

Guía del recurso-e:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthywebsurfing.html>

Acceso:

libre

